



## “关注学生体质健康管理”系列报道之一

编者按:随着“健康中国2030”战略的深入推进,加强学生体质健康管理的必要性日益凸显。本报即日起推出“关注学生体质健康管理”系列报道,挖掘各地各校典型经验做法,介绍推动学校体育高质量发展、促进学生健康成长的浙江经验,敬请关注。

## 走出教室“动”起来

□本报记者 金 澜

轻快的大课间铃声响起,长兴县煤山镇中心小学的操场瞬间沸腾起来:有学生冲进笼式足球场,和队友们展开快乐攻防;跳绳小分队绳子甩得嗖嗖作响,围观同伴的呐喊声直冲云霄;还有学生化身“小华佗”,以虎、鹿、熊、猿、鸟的姿态演绎校园版“五禽戏”……在长兴,“每天一节体育课,每周一场比赛”已成为义务教育学校的标配,操场上学生欢笑奔跑是校园里最亮丽的日常风景。

近年来,学生体质健康成为全社会关注的焦点。今年的政府工作报告更是强调,加强青少年科学健身普及和健康干预,让年轻一代在运动中强意志、健身心。和长兴一样,为积极引导鼓励学生放下纸笔、走出教室,我省各地各校多措并举促成学生迈出这关键的“第一步”——

## 明底线,有时间动起来

《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》明确提出,落实健康第一教育理念,实施学生体质强健计划,中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。今年1月,浙江90个县(市、区)领到了一份特殊的“寒假作业”,即在当地选取若干学校试点,制订“每天一节体育课(体育活动课)”的教学计划,于春季新学期开始实行。

这项改革的雏形出现在温州。2024年秋季学期,在省教育厅的部署下,温州在170所义务教育学校试点“每天一节体育课(体育活动课)”。一学期下来,试点学校克服课程调整、师资短缺、场地紧张等困难,对学生在校时间进行规划,探索“3+1+X”和“4+X”模式,为全省推广奠定了基础。

2025年春季学期以来,全省教育系统以最强决心、最大力度保障学生运动时间。湖州市教育局发布《关于加强和改进中小学体育工作的若干措施》,从打造面向人人的体育赛事体系、加快提升体育教师队伍水平

等9个方面提出了具体要求,让“背后有汗、眼里有光”成为湖州学生的鲜明标志;金华市教育局统筹推进“每天一节体育课(体育活动课)”分层试点,严格落实专课专上、掉课必补制度;杭州通过优化课程形式、丰富体育项目、接入AI评价等方式全面推动“一天一节体育课”试点工作;宁波市教育局制发了《关于进一步优化中小学课间活动安排保障中小学生综合体育活动时间的通知》,优化学校体育项目布局,明确每节体育课应达到的运动密度,组织编写《体育趣味游戏集》,营造良好的校园体育氛围。

放眼全省,浙江已构建“体育课+大小课间+特色课外活动”的“1+N”多元体育活动机制:每天至少一次30分钟的“阳光大课间”,开展操类、走跑类、球类等体育活动,让学生跑向操场;试点开展“15分钟小课间”,探索通过“加长版”小课间,让学生走出教室伸展身体;开展“N”项课外活动,如跳房子、抖空竹等可以在小空间内随时进行。

多项举措切实保障了学生的运动时间,“身上有汗、眼里有光、脚下有力”的目标照进现实:截至目前,全省有305所小学和59所初中响应“课间15分钟”号召;2024年,全省各校共开设了3.8万门“运动+”课后服务课程,81万名学生报名参加。

## 强硬件,有空间动起来

上午10点,又到了杭州长江实验小学武林府校区的大课间。这所藏在市中心弄堂里的学校因占地面积有限,没有标准操场,主要的运动场地是沿着教学楼建起的6条塑胶跑道、二楼平台上的小广场及五楼大平台。如此狭窄的校区内却可容纳18个班的700多名学生锻炼,这背后是学校因地制宜开发和拓展的活动空间:一楼跑道跑圈,二楼平台跳绳,跑道边空地踢毽子、跳皮筋……35分钟的体育大课时间里,此起彼伏的欢笑声洒满了校园的每个角落。让学生动起来,空间和时间同样重

要。记者了解到,全省各校不仅高标准建好各类体育场馆设施,还将楼道边等“金边银角”转化为活动的“微空间”,营造沉浸式运动氛围:嵊州市城北小学把花园改建成活动园,开辟出游戏园、健身园、乒乓园等活动区域;海宁市职业高级中学将3处天井改造为全天候羽毛球馆;江山市滨江高级中学在3个集会广场空地新增了30组引体向上器材和63片立定跳远场地;金华市婺城区汤溪镇中心小学操场观礼台墙壁被安上了五颜六色的攀岩岩点,学生们争先恐后地来“飞檐走壁”……

此外,还有不少学校在地面上绘制游戏图案,在走廊上安装AI运动智能屏,在墙面上安装吊环、摸高器、挂杆等设备,精打细算地用好每一条连廊、每一个拐角、每一方天井、每一面墙壁。

这几年,全省不少热门中小学生的学生人数逐年增加,校内运动空间稍显局促。当校内空间资源逐渐饱和,不少学校把目光投向了校外。他们尝试链接外部资源,拓展学生的运动空间:温州市建设小学五马校区突破老城区场地限制,将体育课延伸至五马历史文化街区,创新打造“街区体育课”模式;温州市瓯海区潘桥第二小学将首届田径运动会搬到温州绕城高速西南线(潘桥段)桥下运动场举行,活用城市空间。

## 抓软件,有兴趣动起来

有时间有空间去“撒欢”是动起来的前提条件,提升学生参与运动的热情,使他们真正爱上运动才是根本目的。为了调动学生的积极性,不少学校的体育项目玩出了新花样,吸睛又好玩。

在运动时间“扩容”的背景下,丢手绢、丢沙包、跳皮筋、抖空竹、跳竹竿舞、走高跷等传统文体游戏重现校园,与10后学生擦出火花。“200米的操场,学生直接跑圈很难坚持下来,但是拿着铁环就不一样了,不知不觉三四圈都跑下来了。”嘉兴市秀洲区潘溪教育集团桃园小学校长仲小伟介绍,该校自2013年起将小高跷、滚铁环、跳皮筋、抽陀

螺、抖空竹、走高跷等非遗纳入体育课程体系,一至六年级每个年级对应一个项目,“这些项目成本低、易上手、趣味性强,学生参与的积极性很高。”而湖州市练市镇练市小学每周都有一节体育课,专门教授浙江省非遗项目——练市船拳,并在大课间让学生练习套路运动。

在传承优秀传统文化的同时,各地还积极与国际赛事接轨,借助亚运会红利,通过购买服务、接受公益捐赠、引进专业人才等方式,引入棒球、垒球、曲棍球、匹克球、网球、橄榄球等项目,丰富体育课程资源。

此外,还有学校巧借青少年中兴起的“搭子”文化,让运动冠军、校长等带头锻炼,成为学生的运动拍档:在浙江大学“浙青年·爱运动”五四主题活动中,校长马铭铭领跑“青年跑团”,世界冠军傅园慧为拔河友谊赛吹哨,奥运冠军王懿律与新生切磋球技;杭州师范大学第一附属小学校长俞富根坚持7年带学生在校园和西湖边晨练;杭州市萧山区靖江初级中学校长冯柯陪初三学生生练中考体育……他们矫健的身姿、飒爽的风采带动了一批批学生效仿跟随。

据悉,为了保障学生动起来,我省先后印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的实施意见》《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的实施意见》等一系列文件,从政策层面面对全面加强学校体育工作、促进学生身心健康发展作了全面部署,推动全省学校开齐开足上好体育课,将大课间活动、课间操和眼保健操列入作息时间表。2016—2021年,教育部每年开展全国学生体质健康现场抽查复核,我省的合格率、优秀率均排全国第一。今年,我省还入选了全国深化学校体育高质量发展试点。

## 记者观察



## 民俗游戏入课间

近日,绍兴市柯桥区华舍小学举办课间游戏设计评比活动,挖掘传统民俗游戏精髓,提炼出20个兼具文化传承与趣味益智的课间游戏。图为师生将传统游戏编花篮和仰卧起坐相结合,设计出新玩法。

(本报通讯员 杨春 沈惠萍 摄)

## 打造思政教育的沉浸式体验

## 浙江高校名师辅导员推出数字主题展览

本报讯(记者 王东 通讯员 田益奋)最近,为期一个月的“浙江省高校名师辅导员成长引领计划”数字主题展览正在杭州展出。这场由省教育厅首创的数字主题展,以全景式、交互式、沉浸式的形式展现了浙江高校优秀辅导员的精神风貌和学习成果。

只见1200平方米的展厅里人头攒动,51块数字屏幕流光溢彩。随着导览员充满激情的解说,人群依次穿过“序言”“导师群像”“教学实践”“成果示范”等4个篇章。他们在名师班学员画像的数据驾驶舱前驻足,在数

字演播厅里观看名师班发展历程,用指尖轻轻划过“百人墙”,在5D全息影像屏前留下合影,穿越时光信笺激励初心,收藏一张导师亲笔寄语的明信片,聆听名师班导师的现场微课教学……

虚实相融、人机交互等技术的应用,给参观者提供了无与伦比的沉浸式体验。扫描全国“最美高校辅导员”、浙江大学教师项淑芳的“百人墙”二维码,她仿佛就在身边向你娓娓道来,随时随地都能隔空“对话”。

“办好一场数字展,远比实物陈列

展要难。”名师班班主任、省教育厅宣传教育与统战处调研员丁晓介绍,实物本身就会“讲故事”,而冷冰冰的屏幕却不能。主题展突出数字化表达,数字化呈现,借助大数据、云计算、人工智能等数字技术,给参观者带来了突破传统、耳目一新的难忘体验。

虽然策展人都是从高校辅导员跨界过来的非专业人士,但是他们细心地打磨每一个创意、每一处细节。备展的3个月里,他们准备了8次主视觉修订稿、10版进度推进表,积累了70.4GB的素材内存、438个文件夹,还有近12

万字的文稿及3000张明信片等。

据介绍,“浙江省高校名师辅导员成长引领计划”是由省教育厅宣教处与教育部高校辅导员培训和研修基地(浙江大学)携手推出的创新之举。自2018年以来,共培养了123位优秀辅导员,累计获得了387项省级荣誉、195项厅级荣誉,发表了102篇核心期刊论文、23部专著,涌现出2位全国“最美高校辅导员”、1位全国“高校辅导员年度人物”、2位全国高校辅导员素质能力大赛一等奖获得者,以及国家社会科学基金项目主持人等。

本报讯(记者 江晨)5月15日,浙江省高校毕业生高新区专场双选会暨首届“高校—高新区—高新技术企业”产学研供需对接活动在杭州钱塘新区举行。活动旨在落实教育部“千校万企供需对接会”、工业和信息化部“百园百校万企”创新合作行动要求,聚焦做深做透创新浙江建设“两篇大文章”。省教育厅党组成员、副厅长陈峰出席活动并讲话。

陈峰表示,高新区是培育高新技术产业和高新技术企业的主阵地、主平台。教育系统有信心为高新区推荐高素质的创新创业人才、富有市场前景的科研成果,帮助高新企业在新兴产业、未来产业赛道上,抢占科技和人才的先机。各高校一方面要优化人才供给,提升人才培养与产业发展匹配度;另一方面要把科研做进车间里、把论文写在大地上,不断畅通校企“信息互通”的桥梁和“价值共创”的路径。青年大学生要积极地投身高新产业,奔赴经济建设主战场,努力用青春和智慧书写“青春万岁、强国有我”的时代新篇。

活动集中发布了浙江高校科技攻关标志性成果、浙江省首批未来产业技术产品和场景应用需求清单,编制印发《浙江高校科技创新攻关典型案例汇编》《浙江“高校—高新区”产学研合作通讯录》。活动积极响应“产业教授”“科技副总”选派工作,在前期校企需求对接基础上,遴选了若干省属高校和高新区企业代表互聘“产业教授”和“科技副总”,以促进高校和高新区企业建立常态化人才共享互聘机制。

活动现场,近200家企业、科研平台提供优质岗位3500余个,6000余名2025届、2026届毕业生现场投递简历参与双选活动。

## 专家研讨

## “生涯规划+心育”新路径

本报讯(通讯员 孙博)近日,“生涯规划和心理健康教育结合助力学生成长”学术研讨会在杭州下沙高教园区举行。

近年来,浙江大力推动生涯规划教育理念和相关实践在各地各校落地,但就如何将生涯规划教育渗透到学科教育中,特别是和思想政治品德教育、心理健康教育等结合起来,激发学生的积极心理和学习力等方面还有待探索深入。

研讨会现场,来自省内外的教育教学、心理健康、高考改革和生涯规划研究专家围绕“生涯规划教育的实践难题与破局思路”“心理健康教育中家校合作的必要性和实施模式”“生涯规划与心理健康教育特别是积极心理学结合的可行性和路径”等论题展开深度研讨。浙江省教育考试院原院长葛为民认为,生涯规划与心理健康教育密切相关,应树立两个理念:一是适合的是最好的,盲目地“攀高”会造成很多心理问题;二是生涯规划和心理状态调适是动态的过程,需在自我认知与客观现实交互作用中实现。

会上,浙江省教育厅教研室主任何东涛分享了对浙江在生涯规划和心理健康教育方面起步早、走得稳、成效显著的体会。浙江省教育宣传中心主任薛平介绍了杭州第四中学、绍兴市第一中学等学校的案例,提出生涯规划和心理健康教育的核心目标是人的发展。21世纪教育研究院院长熊丙奇强调了完整的而不是局部的体验对学生准确认识自己和职业岗位适配度的重要性。

## 温州评选

## 首届中小學生“小工程師”

本报讯(通讯员 方晨)近日,温州举行首届K-12“小工程师”现场评审活动,这是该市首次针对学生技术与工程能力及素养组织评审。

此次“小工程师”评审项目分为两类,一是电子控制、智能制造类,二是结构设计、传统工艺类。具体作品选题则分别为“老人防盗空间的制作”和“桥梁设计与制作”,参赛选手可以选择其中一项,依据提供的情景和要求完成,并通过现场展示和讲解,向评委介绍项目的设计思路、创新点和实际效果。

据介绍,此次现场评审重点聚焦学生的跨学科融合能力。例如,在老人防盗空间的设计和制作中,学生需利用物理原理设计门窗防盗装置,选择合适的材料确保防盗设施坚固耐用,借助信息技术实现智能报警功能。活动鼓励学生运用物理、数学、工艺操作等综合知识跨学科解决问题。当天,温州全市共有470名学生参加了此次评审活动。

据了解,作为联合国教科文组织儿童与青少年技术与工程教育教席试点区,温州致力于探索前沿的科技教育模式,新构建的温州“小工程师”培养体系覆盖小学、初中和高中各个年级段,促进科技教育理念深入人心,推动家长和学生关注技术与工程素养。



「真理的味道」

扫码关注